本報是青年之良友，社會之導師

常識

胡適題

第三〇四期

（民國十九年十月十八日）

每份售洋二分

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目

每三日出一張，本埠六個月一元五角，全年二元半，寄費在內，國外定報照價加一元，郵票代現九五計算。

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元，如欲排於新聞之旁，及長期面議。

本期要目

（一）倦態
（二）踏進郵政局
（三）拜金主義
（四）不說了
（五）弱點一
（六）閱「造成騙術」以後
（七）關於舞蹈的話
（八）我家媳婦
（九）閃光絨西裝使平穩法

倦態

（張仲鶴）

人生事業的失敗，多半由於倦態而作祟，這一個實病，並不是永遠不能醫治，本文論倦態的惡習及由來與補救方法，簡要而明切，讀者如有斯態，立即警省而改之戒之。（作者）

在社會上作事，不論大小，都要有飽滿的精神，不可形露倦態，這樣才能奮鬥到底，達到所期望的目的；否則雖有成見，到後來還是終歸失敗的。所以倦態實在是作事的障礙物。每見有一種人，一做事就露着倦的形態，這種倦態的由來，無忍耐或無經驗的緣故，也許是他的體格上的缺點，這等的人可說是無能力的人；還有一種工人，工作尚未竣，已倦態畢露，因之就隨隨便便的把他敷衍了事，結果他的事業就無優美成績可見。上舉的兩種人，並不是他們不喜作事，還是因爲精力上不足，不能完成他們的工作，心餘力絀，這是何等苦倦的事；由此可知要做事，必須要身體健康，這句話在體育界中差不多已成了老生常談！不過須曉得要身體強健，並不是只要每天跑跑跳跳的運動幾下，就可以成功的，還有一種須與運動同時注意的要素，就是注意睡眠和飲食。

吾人日常的工作，是不應該覺得乏力的，就是偶爾過分勞力，有倦態後，過時亦當就能恢復原狀，倘使這個倦態不能恢復，就是你的身體不好你的衛生上一定有欠當的地方。

日常工作，取給於身上的能力很大，有的是從心力上的，有的是從肌肉上的，所以一定要有一種時間，作爲一日工作後休息的時期，這種休息時間，就是睡眠。在普通無病的人，一日工作不至於盡數全身能力，在晚上睡眠的時候，他可以覺得還有餘力留下，倘使把必要時，他將日間的工作再做一遍，也能擔當的，如此說起來，倦態之來源，大半由於無充分的睡眠，和適當的飲食，浪費精神所致。

多數身體疲乏之人，倘使他們能夠每餐減少所進的食物，或者暫時減去一餐，或竟是永遠每日進兩餐，這個意思就是你只要使你消化力能夠消化多少的食物罷了，須聽你脾胃的指示，覺得餓了，然後再食。普通人的習慣，歡喜吃得飽至不能再吃。這種人是容易發作事的時候形露倦態的。吃有滋養料的食物，是很要緊的，無益的食物，不過把胃裝滿漫身體的能力而已，倘使這個人時常

（續三三六頁）

踏進郵政局

（愚得）

現在我們承認一樁事，你跑到大馬路的那家白牆頭南貨店去，你總要識相些纔行，或是看看你自己手裏的錢有多少，如果自己以爲很少，還是不進去的好，因爲踏了進去至少會熱面孔進去，氣虎虎出來！據說所以如此的緣故，他們是「老牌」。

你跑到幾家大銀行裏去，最好小孩子不要帶進去，因爲裏面幾位「大先生」的尊容，還有，孩子見了會起「一陣風」！最好你在進去之前，看看身上的「行頭」，如果是一身簇新的洋裝，再照照你的尊容，是不是紅眼綠頭髮，不然，你便踏進去，聽了他們硬的說話，至少限度你竟會像冷水澆在你頭上的毛髮悚然，不過你仔細一忖，這也是一種教訓，凡事切不可「馬虎」。

現在我們承認一樁事，在神氣活現的地方，決不容你「馬虎」的人！

▲敬告投稿者

□歡迎加入

本報全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件：（一）褻穢之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收，（三）不切實用之稿件不收，（四）空泛之稿件不收，（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕，（六）不宜介紹實用智識與經驗，不勸導指迷與改良生活，此等稿件，概不收，（七）稿上未蓋章者先請聲明，否則本報若干期爲酬，取酬須憑本館所發之「領酬券」。作却酬論，

□投稿比賽□現金爲獎□每期發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見，特舉行投稿比賽，以答愛護本報諸君。優勝稿件，概於稿末註明「某等獎」，按期發表。

□獎金計分甲等三元，乙等二元，丙等一元，丁等五角，戊等二角，依稿優劣分等，文不限字數。週券即可領取現金，發表六日後即可具函聲明，當將「領酬券」寄奉。

□加入比賽者須於稿末開明詳細姓名住址並蓋印章，否則作却獎論。

（接三三五頁我家媳婦稿）

然一個媳婦藏在家裏，早晨起來從他的兒子出去了之後，淘米買菜燒飯一應等等都是他一個媳婦包辦！這還免強說得過，最可笑的是常常向他媳婦說：「你這種女人沒用貨，王家的媳婦娶來不到一年，就生了一個孩子，娶了你來三年多了，一隻狗也生不出！」她老人家下半天沒事，跑跑鄰舍，有時也到我們家裏來，說她媳婦是個「白虎」！我燒香也不知燒了多少處，總是求早得孫子，我們又是獨生子，偏偏娶着了這個「倒霉」媳婦，一個也「撒不出」！我有時聽得鬧了，把許多生理上的毛病講給她聽，她老人家總是咒咀我家媳婦怎樣那樣，聽她的說話好像她媳婦不是她家裏人！有一天爲着她的媳婦辯了她的話，甚至打起來，弄得合衖的人都去看熱鬧；夜來他兒子回去，還說她媳婦嘴硬！

病者常識　揭穿製藥之內幕　指示購藥之祕訣

藥品成本輕而裝璜與廣告之費則稍鉅。但藥商定價則不顧減低。每標價一元或二元。蓋欲獲利數倍耳。又以滑頭者濫製僞藥。毫無效驗。致顧客上當後失其信仰之心。深感「有錢無藥」之痛苦。「靈驗」「信用」「服務」本社之三大目標。並由富有經驗之醫師與藥劑師主持。用上等藥料配合。創製各種靈驗藥品。適應病者之需要。所製藥品效驗。不事裝璜。不賴廣告。以減輕成本利。各藥一律祇售半元。病者作口頭之介紹。當取薄利。不願多收此半元（或一元半）非分之財而達本公司目標之信用。若與本較輕。則增多其量。是固「服務濟世」而非牟利者也。

八卦製藥社啓

上海南京路五十四號　林子公司醫藥部

總經理上海北四川路五零五號大戲院隔達三和分公司及先施永安新新三大公司均有經售

健身丸　專治操勞過度。房事之後。遺精初愈。身體虛弱。精神不振各症。

玫玲粉　專治女子頭痛。煩悶。月經痛。及一切婦女之病。

傷風餅　專治頭痛。鼻塞。胸悶。畏冷。發熱。及各種傷風等。

遺精藥　專治「夢遺」與「滑精」兼能培本固體可以根本復元。

香煙敵　芬芳可口。毫無麻醉性。專能戒除各種香煙見煙即生厭實具奇功

以上靈驗藥品一律半元

（接三三三頁「倦態」稿）

吃不良的食物，他將終日露形倦態，不懂得怎樣叫做完全休息，怎樣叫做精神抖擻，因之作事亦不能有進取的力量了。

假使你覺得你在作事時，露形倦態，你當分別的追究他的原故，你所食的何物，何時所食？你是否得着胃口之通知，還是你因爲吃飯的時候勉強吃飽，你的睡眠時間足夠否？你是否爲不良的習性所拘束？上舉幾句話，你如有不能用滿意的答覆的地方，就是你倦態形露的原故！

閃光絨西裝使平穩法

閃光絨多用以製西裝，蓋因其爲美麗故也。然而其服不用時，久藏於箱中，至欲穿時取出，必見其服已現摺縐。但其服又不能用熨斗熨平者，故宜以下法施之：法用熨斗噴，盛水噴于現縐處，然後掛於衣架上，待乾即見其服已如用熨斗熨平一樣矣。

辦事疲憊　精神不振

△原因　△治法

此種情形無人不有。原因大致爲（一）遺精滑精之後（二）戒煙將斷或初絕（三）房事之後（四）操勞過度（五）身體虛弱。

醫治之法不外補養。在未復原前。應稍得藥力之助。惟切勿購市上提神藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事。徒損金錢。余素有此病。目前承同事薛會先之介紹。至南京路五十四號林子公司醫藥部購得「八卦健身丸」二瓶。計五角。未服其半業已全愈。蓋該藥王道。滋補虛損。長養精神。對於上述病原尤見成效（王保康）按此藥三和分公司亦有出售北四川路上海大戲院隔壁

冲晒放大減價

本部對於冲晒放大研究有素。認眞謹慎。精美滿意。自四月一號起一律照大洋計算。定價減低。重訂價目如下。晒印（冲洗免費）二吋每張三分。三寸四分。四寸六分。明信片七分且晒印照片。概用最上等紙。故成績特別優美。永不發黃。會員再有九五折。放大五寸僅二角五分。十二寸一元。念四寸僅二元。會員放大九折。須知放大能增加攝影優美之點。大一試便知。放大尤爲歡迎。外埠冲晒函索即贈。另備詳章及精美封套。上海南京路五十六號本會冲晒部啓

平凡語　拜金主義

（印明）

主義兩字，在現代革命潮流中，眞可說「風起雲湧」，「蓬勃其盛」了。三民，共產，國家，無政府等屬於政治範圍的不用說起；此外商有商的主義，工有工的主義，學有學的主義。甚至，一人有一人的主義，一物有一物的主義。五花八門，洋洋大觀！然而大半祇邀得少數人的信仰和同情，無論如何，總難使之普遍到全社會，而使各階級的人都擁戴和認識；現在卻被我發見，有一種主義，確是能夠吻合上述條件，而且具有最偉大的魄力，幾乎無時不受人歡迎，無地不受人崇拜。那就是現在一般新文學家所竭力提倡着的「拜金主義」！「有錢能使鬼推磨」，「金錢萬能」，這是拜金主義所以會特別發達的緣故。的確，有了錢，就可以高貴顯達，睥睨一切；沒有錢，到處碰釘子，到處遭人奚落。因此，沒有錢的窮措大，有時也會當了褲子，去打花會，買發財票；省下吃薄粥，買青菜的錢，來做一回年底光臨的財神老爺。希望金子由此會平空落到房裏來，一世享用不盡！有錢的大老官，深恐已有的錢，一旦被綁先生綁完，所以還要賣空買空，天天去做投机生意，買香檳票，跑狗票，要使金子堆得像山般高，那就天下唯我獨尊，什麼都不用怕了！少年們，爲着趕快實行拜金主義，情願拋棄了神聖高尙的求學事業，去從事那「奔走鑽營」，「拍馬獻媚」的工作；少女們，也爲了奉仰拜金主義的緣故，天天在鬧着什麼三角戀愛，多角戀愛的把戲。拜金主義對於他們，簡直可以說是「救國主義」了。但是，綁票，盜劫，奸騙，勒索，墮落，自殺，監守自盜，貪贓枉法……等，說不盡的罪惡，揭不完的黑幕，就是拜金主義實行後的成績，也就是拜金主義信徒們所發生出來的「力量」了！

不說了

（冷公）

你老人家如果從一個黃包車夫說起，一直說到斗大的大老倌，說到也佩服，如果一味的鑽在幾個小癟三身上，或是也會一直從西方的外國說到東方的中國，那覺得乏味了，對於你老人家的……不說了

閱竟造「成騙術」以後

（林中）

本刊第二九三期，力工君之「竟造成騙術」一篇。鄙人閱下，亦追想昔日余亦爲被騙之一。然余之損失，實十倍於力工君者。其因不過余得其利益券後，被其簡章之引誘，說得伶俐異常，乃不惜巨資，竟以所存之十元印紙幣寄去，其利益券則已吞收。以欲得其金表後，仍有利益券八本得贈。（利益券又仍可以掉換金戒指）本不必費此巨資者，但因紙幣十元者也。故寄去時，亦曾聲明其餘者，寄回郵票可也。然距約三星期後，祇寄來利益券八本，（甲種一元者）但未見一字回覆，後函詢數次，仍無見効，此時始知已騙矣。然而所存之利益券八本，無可奈何，祇得退回口口洋行，仍希望有金戒指寄來，但仍無一函回覆。直至現在讀力工君文後，始恍然，

雞零狗碎

▲頑痰不化，名曰痰飲，用石青一兩，石綠半兩，並水飛，麪糊丸，菉豆大每服十丸，溫水下，吐去痰一二椀即愈。

▲飲酒積滯，用雞內金，乾葛，等分爲末，蒸餅丸梧子大，每酒下五十丸，自消。

▲小便不通，將白蘆菔子炒香，白湯下數錢，外以紙撚搐鼻，取嚏立通。

▲便溺見血，以臭樟樹根，去皮，約三錢，加黨參或人參一錢，煎服立止。

▲膠骨痛，蒼蠅老虎（即食蠅之蟲）一兩個，焙燥，陳酒冲服自愈。

弱點

（珩玉）

△滬西某戲院▽

昨日下午。余赴滬西新開幕之某影戲院。觀有聲名片。觀畢歸。覺該院有不少弱點。亟須改良。如依照下列諸要點。並精益求精。雖不留卡爾登光陸。然可與南北二京並駕齊驅。蓋此戲院交通頗覺便利。佈置尙屬不俗。

〔票的一切〕票上既不註明何場。又不註明何時。入場時守門職員並不撕角。坐定後。職員四方分查。竟有人答以「已被守門職員收去」一語。則下次可再用。

〔說明書〕說明書不必安置在近門欖上。任客拿取。亦待坐定後。由茶房分發。然有人恐其不敷。捷足先登。致勢成走馬。

〔院之內部〕院內空氣既不流通。使看客悶熱。又無電風扇令人涼快。

贈送布網

最新規定　標準乒乓網柱　業已出貨

本公司特定製規定標準乒乓網柱式樣新巧配有特別螺絲旋網柱伸出桌外六寸柱頂有路使網可以擴張又有一拴可以緊繩故網不至弛鬆乃熟鐵所製每付實價三元附贈一網南京路五十六號三和公司啓

贈送布網

本部附設「攝影器流通處」專門「代售」及「出貨」各種完好攝影器。茲列數種於後。惟以種類繁多不克備載。請親臨參觀選購。外埠應託滬友代購。恕不郵寄。購者可先試用。如不滿意於五日內退回。則原洋奉還。

買賣舊攝影器

□徵求□

本部經手售出者爲數極多。顧寄售者請向本部主任接洽。取佣極微。代登廣告不另取費。設未能脫售可憑條取回。本部亦不收手續費、本會會員可得特別優待。□損壞之攝影器不收。

（一）二寸柯達摺形攝影器一架售洋十八元（二）康脫薩二寸（F9.3）攝影器一只附軟片二寸盒一只硬片盒三只共售二十二元（三）三寸白郎尼攝影器售洋十二元（四）四寸柯達攝影器附三尾架售洋二十八元（五）蔡司依康（F9.8）大四寸攝影器附軟硬片盒共售洋四十八元（六）四寸康脫薩（F7.5）平面集光攝影器附暗盒皮箱共祇售一百元（七）蔡司平面集光攝影器一只售洋九十元（八）柯達三寸攝影器（F7.9）鏡頭售洋二十八元

上海南京路五十六號攝影營業部啓

關於舞蹈的話

（張仲鶴）

舞蹈不論是交際舞，舞台舞，健身舞，吾們都認它是體育上藝術上有價值的一種。以前到上海來表演的許多西洋大舞蹈團，像但尼絲，麥克爾查伐，愛獨登肯，俄羅斯等。吾們所得到的印像，何等深刻，何等偉大，眞覺得有「人生沒有了舞蹈，便缺了一部份」的感想！從前一般男子，看女子當做玩具，總以爲女子身體越弱越好，弱到不能勝衣，走起路來，要嫋嫋婷婷，微微嬌喘，才算是美，這是女子何等可恥可痛！現在女學校裏把舞蹈列入體育科，這確是女子體育教育前途的福音，可是一考實際，反變本加厲；舞蹈風靡一時，舞蹈的本身全忘記了！分析它的內容，毫沒有活潑生氣的動力，祇有臂腿無意識的亂搖亂擺，進退俯仰不脫傴僂駝背的惡習，步武時髦柔弱嬌嫩的狀態，仍不能推翻數百年來舞蹈的舊局面，而注意到舞蹈的主要原素，步程的輪轉及全身的姿勢，足腿趾胯的擅動，以毫不注意，翻新立異的服飾，從沒有色調上的講究，還要且舞且歌的「我愛你」「你愛吾」的聲調，麻木人家的魂魄，希望人家的彩聲，對於人體上的一切，乍麼也不管！此外加以許多不負責任的「胡調朋友」發出來的言論，都是無意識的下流的捧場話，什麼「表演優良」「醉心欲狂」「掌聲雷動」在他們本來不關痛癢，全靠他文學的想像力來說話，目的能夠換得到麵包的稿費就罷了。要是在另一方面講，卻是領導的人主見不強然，易受環境上的誘惑與包圍，吾雖不全懂得舞蹈，確也看過幾本關於舞蹈的書，因此對於舞蹈也略略認識一點，研究舞蹈的人，先要明瞭舞蹈的旨趣，對於人格上也有一種保養，對於各種學問也要有一種基本的智識，如拿供人「娛樂」做目的，這種舞蹈，如何能在教育上佔一位置！不佞看見「近代婦女概論」一書上，有一句話說：「爲何女子把身體鍛鍊一件事，仍在從男子玩弄的圈子上繞呢？」這一句，大概就是指現在的舞蹈而言罷！舞蹈的主義，赤裸裸的主義，絕然不帶一點罪惡不淨盡的觀念，也絕然不帶一點挑撥性，把人體自然形像來實現，沒有一點虛僞的假托，如其毫沒有理性的訓練，就可以破壞人類體格極端可怕的恐怖！吾記得五年前頭，天津福祿林飯店開闢舞場，該地紳士嚴修致李思浩一函，大論舞蹈的不是，有幾句耐人尋味的話：「自從歐風東漸，重女輕男，翻天覆地，舞蹈赤足露腿，仍踏苗民跳月之陋習，乾柴烈火，啓自由之漸，闢誨淫之門，」吾想這位先生恐怕沒有看過舞蹈的全部，不然何以有這種畸形狹小的論斷。吾們對於舞蹈，不要去摧殘或謾罵；乘着時機來「苦口良藥」的話，希望負舞蹈使命者，改途易轍，仍從軌道的路上走去，不怕沒有成功。

> 得意的時候，須要想到失意的時候，再要想到世上苦的人尙有多多少少，想到此，你怎忍獨樂？失意的時候，須要想世上比我更苦惱的人尙有多多少少，想到此，你何必獨悲？

> 夫婦間有了兒女，就如同將他們倆人外面，箍上一道鐵圈；夫婦間有了小孳子，就如在他們倆人中間，築了一段高牆。

花花色色

□我家媳婦

（張浩然）

冷冰先生：曉得貴報又要多刊「花花色色」一欄，意欲替社會上被壓迫下花花色色的人民吶喊，現在我先來報告一樁事：鄰居有個老太婆，據說兒子做洋行裏的買辦，嘗

（續三三六頁）

今日稿擠　婦女生活暫停一期

中外電影明星照片

統係照片　非並印刷

獨家經理

□共五百餘種　新樣已出

本公司首創發行幷獨家經理中外電影明星照片于國內已歷七年之久

由外國直接運售。五寸大之照片（幷非印刷）每張售洋一角（郵費在內。掛號另加六分）清晰異常中國明星照片每張特價八折。以示提倡。尙有十寸厚大明星照片每張二元。最合壁上之裝飾。

清晰異常　謹防假冒　廉價物美

三和公司

總公司設上海南京路五十六號

分公司北四川路上海大戲院隔壁